

Утверждено:

Директор ГБОУ СОШ пос.Новоспасский

О .П. Воронина

12.01.2026г.

Ежедневное меню

13.01.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,2	8,9	25,6	206,3
	Хлеб с маслом с сыром	35/5/10	5,02	8,3	17,4	163,3
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	4,03	4,25	53,9
	Суп картофельный с бобами	200	1,87	3,11	10,87	79,03
	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,0
	Гречка с томатной подливой	130	3,82	4,89	18,68	135,9
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб (пш/рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85
Полдник	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого за день			44,15	44,26	207,01	1404,6